

タイムスケジュール

成人プログラム

2025年5月～

施設入館時間 8:45 ※プログラムは、変更する場合があります。 ※ご自身の体調に留意し、**レッスン途中での参加および退出**はご遠慮ください 施設退館時間 19:45

トータル・マスター会員 9:00～19:30																	
デイ会員 9:00～14:30																	
アフタヌーン ナイト会員 17:00～19:30																	
日	休館日																
月	休館日																
8:55 9:00 9:20 10:00 10:30 11:00 11:30 12:00 12:30 13:00 13:30 14:00 14:30 16:30 19:30																	
火	メイン	ラジオ体操	9:20-9:40	10:00-10:40	11:00-12:00	13:00-13:40	13:50-14:30										
			水中バレー	バイボリン&ウォーク (定10)	提携保育園団体指導	マスター(スイム) 初級/中上級	アクアスティック マジック										
	流水		9:50-10:20 流水 はじめてスイム		11:00-11:40 Jパドルバイク 一輪車(定11)												
	スタジオ			10:20-10:40 ストレッチ ポール®(定)													
水	メイン	ラジオ体操	9:55-10:10	10:15-10:45	10:50-11:30	11:40-12:30											
			水中バレー	アクアインターバル	マスター初級(スイム)	マスター中上級(スイム)											
	流水	9:20-9:50 アクアロジック (定15)				11:30-12:30 ベビー	13:00-13:30 肩軽・腰軽・膝軽 アクアキネシス®	13:30-13:50 ゆったり 流水									
	スタジオ		9:30-10:15 ズンバゴールド® 有料 330円(定)				11:00-11:45 シニアくらぶ 有料 330円(定)										
木	メイン	ラジオ体操	9:20-9:50	9:55-10:15	10:20-10:50	11:00-12:00	13:00-13:40										
			肩軽・腰軽・膝軽 アクアキネシス®	水中バレー	姿勢美人 ウォーキング	提携保育園団体指導	マスター(スイム) 初級/中上級										
	流水					11:10-11:40 骨盤スリム 水中体操	11:40-12:00 ゆったり 流水										
	スタジオ				10:30-11:00 マッサージ & ストレッチ(定)	11:50-12:20 セルフ コンディショニング	12:30-12:50 ひめトレ®	※ひめトレはボールの購入をお願いします。									
金	メイン	ラジオ体操	9:50-10:20	10:50-11:30	11:40-12:30	12:40-13:10											
			アクアズンバ	マスター初級(スイム)	マスター中上級(スイム)	水中筋トレ											
	流水	9:20-9:40 流水 ウォーキング	9:50-10:20 流水 はじめてスイム	10:40-11:10 アクアロジック (定15)	11:30-12:30 ベビー												
	スタジオ		10:00-10:30 からだスッキリ 体操(定10)	10:40-11:00 ひめトレ®	12:00-13:00 ヨガ 有料 330円(定)			※ひめトレはボールの購入をお願いします。									
土	メイン	ラジオ体操	9:30-9:50														
			水中バレー														
	流水																
	スタジオ	※スタジオクラスの《ヨガ》・《アロマヨガ》・《ズンバゴールド》《シニアくらぶ》は有料レッスン330円が必要になります。															
13:30-14:30 アロマヨガ 有料 330円(定)																	
土曜日は16:30まで (施設退館時間16:45) ナイト会員 土曜日は13:00～16:30																	

☆ フリーウォーク 営業時間中はいつでもご利用できます。 ♡ 初心者でもご利用できます。 ☆ フリースイム16:30～19:00以外はいつでもご利用できます。 ※(定)レッスン当日フロントにて受講カードをお受け取り下さい。最終週は抽選です。(土は15:15～16:30以外)

土曜日は16:30まで
(施設退館時間16:45)
ナイト会員
土曜日は13:00～16:30